



Histamin ist der wichtigste Botenstoff allergischer Entzündungsreaktionen.

## Erleichterung für Pollenallergiker

Wenn es gelingt, den Histaminabbau zu unterstützen, können Medikamente eingespart werden.

Vier von zehn Österreichern leiden an einer Pollenallergie und leiden immer früher im Jahr und immer länger unter unangenehmen Beschwerden. Mit einigen einfachen Maßnahmen lassen sich Medikamente einsparen und die Symptome vermeiden.

Der Verzicht auf Histamin, das Beachten von Kreuzallergien sowie die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mikronährstoffen können die Beschwerden deutlich lindern. Konkret bedeutet das: Bestimmte Mineralstoffe, die Vitamine B6, C und D sowie sekundäre Pflanzenstoffe können den Histaminabbau unterstützen. Diese sollten dem Körper also ausreichend zugeführt werden. Für die Stabilisierung der Mastzellen ist vor allem Calcium essenziell, wobei auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Quercetin (aus Kapern, Zwiebeln oder Tee) hier hilfreich sind. Dabei sollte vor Therapiebeginn immer die aktuelle Versorgungslage geprüft werden.

### Kreuzreaktionen beachten

„Histamin ist der wichtigste Botenstoff allergischer Entzündungsreaktionen. Alles, was den Histaminspiegel im Körper reduziert, hilft direkt“, sagt Mag. Judith Kraus-Bochno, Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin für Traditionell Chinesische Medizin (TCM). Histamin wird vom Körper selbst produziert und kann auch durch die Nahrung zugeführt werden. Besonders Wurst, Erdnüsse, Dosen-

fisch, Sauerkraut oder gereifter Käse haben einen hohen Histamingehalt und sollten während der Allergiezeit gemieden werden. Fisch sollte man nur ganz frisch oder tiefgekühlt verwenden. Auch bei Tomaten, Erdbeeren oder Spinat, einigen Gewürzen wie Chili, Medikamenten wie Opioiden oder Acetylcystein und Geschmacksverstärkern ist Vorsicht geboten: Sie führen zu einer erhöhten Freisetzung von körpereigenem Histamin.

Ebenso sollten Allergiker die Möglichkeit von Kreuzreaktionen beachten, denn bestimmte Lebensmittel können Kreuzallergien verursachen, da sie ähnliche Oberflächenantigene wie bestimmte Pollen besitzen. Typische Kreuzallergien sind beispielsweise Stein- und Kernobst mit Birkenpollen oder Meeresfrüchte mit Hausstaubmilben. Die gute Nachricht: Die Oberflächenantigene der Nahrungsmittel werden durch Kochen zerstört.

### Mit Akupunktur das Immunsystem stärken

Eine Möglichkeit, die allergische Reaktion zu beeinflussen, bieten auch Akupunktur oder chinesische Kräuterheilkunde, da diese direkt auf das Immunsystem wirken und so zusätzlich das allgemeine Befinden verbessern können, wie die Mitarbeiter des Zentrums für Integrative Medizin und Schmerztherapie – [TRINICUM](#) feststellen.